



Diätempfehlung bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Durchfall und/oder Erbrechen

Das Wichtigste im Falle von Magen-Darm-Erkrankungen ist : ausreichend trinken

- Gestillte Babys werden nach Bedarf, d.h. häufiger als sonst, weiter gestillt. Zwischendurch können Sie Ihrem Kind Wasser, Tee oder Elektrolytlösungen (z.B. Oralpädon) anbieten.
 - Flaschenernährte Babys erhalten ihre Säuglingsmilch in verdünnter Form (z.B. 2-3 Löffel Milchpulver statt 6)
 - Kleinkinder und Schulkinder erhalten Wasser, Tee oder Elektrolytlösungen (z.B. Oralpädon). Auf Milch sollten Sie ganz verzichten.
Als Nahrungsmittel bei Durchfall eignen sich Banane, geriebener Apfel, Zwieback, Weißbrot, trockene Nudeln oder Reis.
- Medikamente gegen Übelkeit (z.B. Vomex, Vomacur) sollten nur in Ausnahmefällen verwendet werden, da diese starke Nebenwirkungen haben können (Müdigkeit).
- Fettige Lebensmittel (z.B. Pommes frites) und stark zuckerhaltige Speisen und Getränke (Süßigkeiten, Cola) sollten Sie auf keinen Fall geben.
- Wichtig ist bei Magen-Darm-Erkrankungen eine gründliche Hygiene (Händedesinfektion !), damit sich nicht weitere Familienmitglieder anstecken!